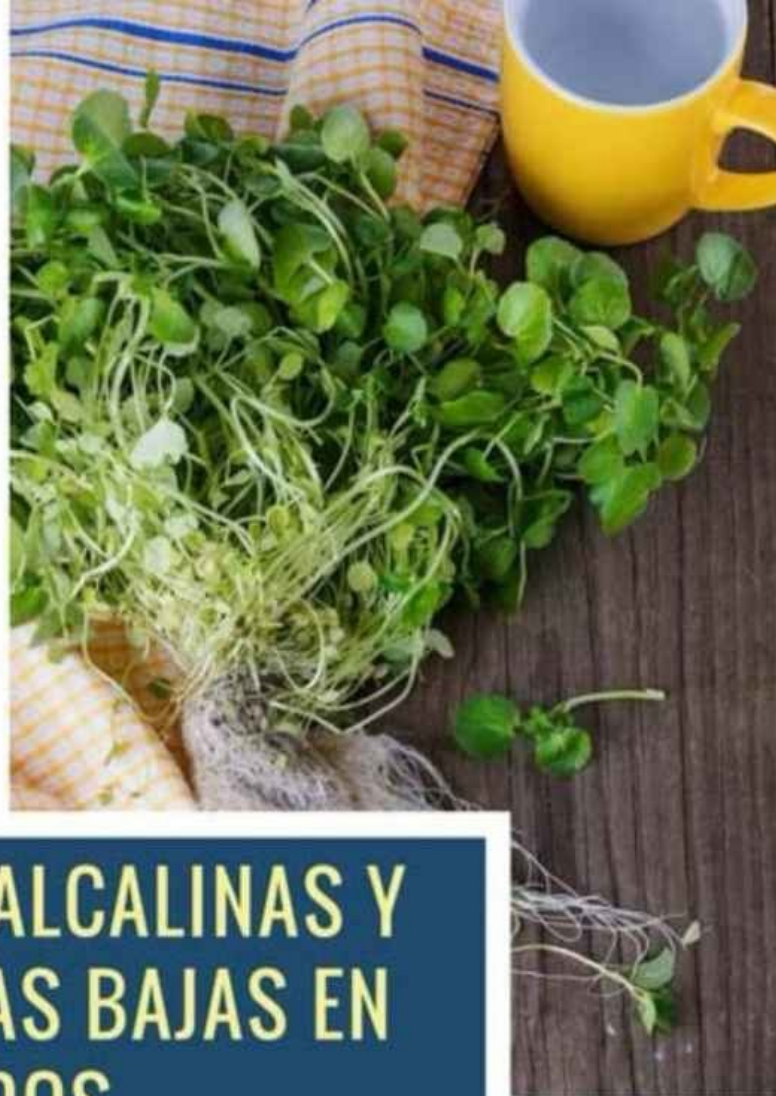
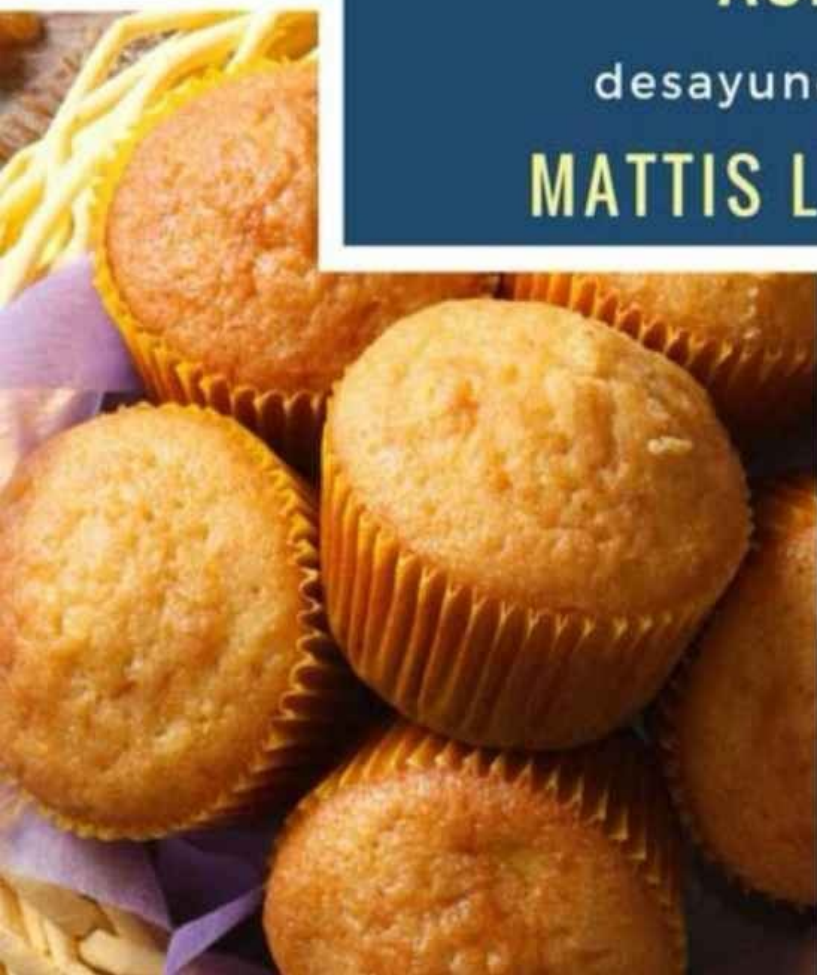




50 RECETAS ALCALINAS Y ALTERNATIVAS BAJAS EN ÁCIDOS

desayuno y snacks

MATTIS LUNDQVIST



[Amarant-Coconut-Porridge](#)
[Batido de aguacate rima Falfal](#)
[Mousse de aguacate chocolate](#)
[Panna Cotta alcalina](#)
[Tacos alcalinos](#)
[Envolturas alcalinas](#)
[Batido alcalino de aguacate](#)
[Panqueque de bayas alcalinas](#)
[Desayuno alcalino](#)
[Batido verde vigorizante](#)
[Papilla de banana con alforfón](#)
[Batido de frambuesa simple](#)
[Desayuno sencillo con frijoles](#)
[Batido de energía](#)
[Barras energéticas de tipo alcalino](#)
[Batido de menta refrescante](#)
[Jugo de hinojo](#)
[Magdalenas de calabaza ardiente](#)
[Curry vegetal alcalino curry](#)
[Jugo de pomelo y coco](#)
[Té Verde con Espinaca Batido Power](#)
[Batido de pepino y melón](#)
[Cáñamo proteína de cáñamo crepe](#)
[Humus con pimiento rojo](#)
[Batido de proteínas de jengibre](#)
[Batido de té verde japonés](#)
[Suplemento desayuno de manzana pequeña](#)
[Suplemento desayuno de avellanas pequeñas](#)
[Sopa de col con garbanzos](#)
[Consumo de coco y manzana-cacao](#)
[Papilla de canela y calabaza](#)
[Delicioso mermelada de pecado](#)
[Aguacate Mágico de Linaza](#)
[Paleo-almono-Porridge](#)
[Mezcla de jugo de remolacha](#)

[Sopa caliente de aguacate](#)
[Chocolateorridge](#)
[Patatas fritas de col hechas en casa](#)
[Zumo \(jugo\) de toronja y pomelo](#)
[Batido de melocotón dulce](#)
[Patatas dulces con mostaza Dijon](#)
[Muesli crujiente tropical](#)
[Batido tropical especiado](#)
[Muffins de manzana y canela con verduras](#)
[Paleo-porridge vegano](#)
[Chia-Smoothie-Cereza seductora](#)
[Jugo estimulante](#)
[Batido de sandía](#)
[Avena de manzana y canela Magic](#)
[Cuenco de Quinoa con Canela](#)

Amarant-Coconut-Porridge

2 porciones

Ingredientes

500 ml de agua

200 g de semillas de amaranto

250 ml de leche de coco

30g de coco en trozos

- Añadir el amaranto al agua hirviendo.
- Dejar cocer a fuego lento durante 15-20 minutos.
- Retire del fuego y añada los ingredientes restantes.
- Mezclar bien y disfrutar.

Ideal proveedor de energía por la mañana. Con mucho gusto lo tomaré si tengo hambre, pero me gustaría tener algo en mi estómago durante el día.

Batido de aguacate rima Falfal

2 porciones

Ingredientes

500 ml de leche de almendras

Brotes de judías en grano 50g

50g de brotes de alfalfa

1 cucharadita de jengibre

1 aguacate

1 manzana

1 cucharada de aceite de coco

- Mezcle la leche de almendras, los germinados, el aguacate y la manzana en una batidora.
- Añadir el aceite de coco y el jengibre.
- Servir y disfrutar.

También sabe bien con aceite de almendras en lugar de aceite de coco.

Mousse de aguacate chocolate

6-8 porciones

Ingredientes

60 g de cacao en polvo

4 aguacates, sin semillas y cortadas

140 ml de leche de almendras, sin azúcar

1 cucharada de extracto de vainilla

Unas gotas de extracto de estevia

50 g de almendras, remojadas en agua

- Mezclar la mezcla en el mezclador hasta formar una masa uniforme.
- Verter en moldes de postre y dejar reposar de 4 a 6 horas.
- Disfruta.

En vez de stevia también me gusta usar jarabe de vainilla a veces.

Panna Cotta alcalina

2-3 porciones

Ingredientes

250 ml de leche de coco
250 ml de leche de almendras
2 cucharadas de sustituto de la gelatina vegana
2 cdas. de stevia
2 cucharaditas de extracto de vainilla
2 cucharaditas de canela en polvo
zum de limón exprimido
2 cucharadas de semillas de chía
1 mermelada Kleks para adornar
aceite de coco

- Ponga la leche con sustituto de gelatina en una cacerola.
- Bate por cinco minutos.
- Añadir la stevia, la canela, el extracto de vainilla y las semillas de chía.
- Revuelva constantemente a fuego medio hasta que la leche esté justo antes de cocinar.
- Antes de que hierva, sacarlo de la placa caliente y dejar enfriar unos minutos.
- Mientras tanto, añadir unas gotas de aceite de coco en el molde de muffin.
- Añadir la mezcla ligeramente enfriada a los moldes.
- Dejar reposar en la nevera durante 8 horas.
- Sacar la mermelada de los moldes y decorar con mermelada.

Tacos alcalinos

2-4 porciones

Ingredientes

4 tortillas, sin gluten
1 batata, cocida
100 g de judías verdes
Un poco de lechuga, cortada
1 aguacate, picado en cubitos
200 g de judías negras, cocidas
1 cucharadita de ajo en polvo
1 pizca de pimienta
1 pizca de sal
1 cucharadita de chile en polvo

- Se purifican las patatas y se añaden las especias.
- Distribuir la mezcla sobre las tortillas. Añadir los frijoles, el aguacate y la ensalada.
- Sirva y disfrute de los tacos.
- Opcional: Caliente la tortilla en el horno un poco antes.

Prepara una mayor cantidad de ellos ahora. Ideal como aperitivo durante las vacaciones de trabajo

Envolturas alcalinas

1 porción

Ingredientes

2 envolturas, sin gluten ni levadura
1 manojo de rábanos cortados y limpios
2 dientes de ajo molidos
200 g de humus
1 aguacate, picado en cubitos
1 pepino, cortado en cubitos

- Mezcle los ingredientes en un recipiente.
- Esparza la mezcla uniformemente sobre las envolturas como un relleno.
- Enrolle y disfrute.

Los rábanos proporcionan un sabor "crujiente" - ayuda a combatir los "antojos de patatas fritas".

Batido alcalino de aguacate

1-2 porciones

Ingredientes

450g Espinaca bebé

1 Aguacate pequeño

15 g de cilantro

250 ml de agua de coco

1 cda. de jengibre

1 cucharadita de cúrcuma

1 pizca de pimienta de cayena

- Agregue los ingredientes a la licuadora y mezcle.
- Añada el aguacate y la espinaca poco a poco mientras mezcla el contenido.
- Una vez terminada la trituración gruesa, mezcle todo en la mezcladora a la velocidad más alta posible durante otro minuto.
- Luego vierta en el vaso y sirva.

Panqueque de bayas alcalinas

8 panqueques

Ingredientes

120 g de harina de almendra

1 cucharadita de Stevia

3 cucharaditas de levadura en polvo con bicarbonato de sodio

1 pizca de sal

1 pizca de nuez moscada

250 ml de leche de coco

1 plátano, triturado

1 cucharada de mantequilla vegetariana

1 cucharada de aceite de oliva

Un puñado de bayas de su elección

- Poner la harina, la stevia, el polvo de hornear, la nuez moscada y la sal en un tazón.
- Bata la banana con leche de coco.
- Vierta la mezcla de plátano y coco en el centro del otro recipiente con harina, etc.
- Dejar que la mezcla se fragüe.
- Calentar la mantequilla vegetariana en una sartén.
- Cuando esté caliente, agregue un poco de la mezcla a la sartén y sofría un panqueque.
- Ponga los panqueques a un lado y rocíe con mantequilla vegetariana para que pueda poner el siguiente panqueque encima sin pegarlo.
- Sirva y disfrute de panqueques con bayas.

Desayuno alcalino

1 porción

Ingredientes

1 aguacate, picado en cubitos
50g de brotes de alfalfa
2 tomates
1 pepino, cortado en cubitos
Algunos aros de cebolla
1 cucharada de aceite de aguacate
50 g de almendras
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
50 g de garbanzos
zumو de limón

- Mezcle bien las verduras.
- Espolvorear con aceite de aguacate y jugo de limón. Sazone al gusto con sal y pimienta.
- Disfruta.

Dura mucho tiempo, porque es muy relleno.

Batido verde vigorizante

1-2 porciones

Ingredientes

Algunos trozos de piña

120 gr. de espinaca bebé

250 ml de leche de coco

6 cubitos de hielo

1 cucharadita de polvo de alfalfa

zummo de dos limones

- Mezclar en el mezclador.
- Añada el jugo de limón después de mezclar.
- Vierta en un vaso y disfrute.

El zumo de granada es una buena alternativa al zumo de limón.

Papilla de banana con alforfón

2 porciones

Ingredientes

250 ml de agua

170 g de trigo sarraceno

2 toronjas, peladas y cortadas

1 cucharada de canela

1l de leche de almendras

2 cucharadas de mantequilla de almendras

- Mezclar agua y trigo.
- Calentar y cocer hasta que el alforfón haya absorbido toda el agua.
- Dejar cocer y añadir la leche de almendras. Revuelva bien.
- Añadir la mantequilla de almendras y la canela.
- Poner en tazones de cereal y decorar con toronja.
- Disfruta.

Batido de frambuesa simple

1-2 porciones

Ingredientes

120 g de frambuesas

250 ml de leche de almendras

zum de dos toronjas

Una pizca de sal

- Mezclar en el mezclador.
- Decantar en vaso y disfrutar.

Normalmente tomo frambuesas del congelador, especialmente en invierno. Son sólo ligeramente peores que las frescas.

Desayuno sencillo con frijoles

2 porciones

Ingredientes

1 lata de alubias blancas (o 200g, escurridas)
4 cebolletas tiernas, cortadas en cubitos
6 tomates cóctel en cuartos de galleta
2 cucharadas de albahaca picada
400 gr. de espinaca
3 dientes de ajo molidos
1 aguacate, picado en cubitos
zumo de limón
2 cucharadas de aceite de coco
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
3 cucharadas de agua
1 lechuga

- Calentar el agua en una sartén y freír en ella los tomates, frijoles y cebollas.
- Añadir la albahaca y las espinacas. Espere unos minutos hasta que la espinaca se haya contraído debido al calor.
- Sazone con pimienta y sal.
- Esparza las hojas de lechuga en uno (o dos) platos. Luego se añade la mezcla de la sartén y los trozos de aguacate.
- Espolvorear con aceite de oliva y zumo de limón.
- Disfruta.

Batido de energía

1-2 porciones

Ingredientes

130 g de coles

1 manzana pelada y sin semillas

1 rama de apio picado

20g de menta molida

250ml de zumo de granada

1 cucharada de semillas de cáñamo

- Mezcle los ingredientes en una batidora y luego vierta el batido en una copa para disfrutar.

La pera en lugar de la manzana le da al batido un toque completamente diferente

Barras energéticas de tipo alcalino

5-6 bares

Ingredientes

1 plátano, triturado
40 g de almendras
40 g de ciruelas secas, secas
3 cucharadas de semillas de girasol
3 cucharadas de vainilla en polvo
50 g de harina de almendras
1 cucharada de polvo de arrurruz
1 cucharada de aceite de coco
Opcional: 2 cucharadas de polvo de proteína

- Mezcle el plátano triturado, polvo de raíz de dardo y harina de almendras.
- Distribuya el aceite de coco uniformemente en el papel para hornear o en el procesador de alimentos.
- Añada el resto de los ingredientes y añada la mezcla al procesador de alimentos, a la panificadora o al horno.
- Seleccione la función de hornear el pan o hornee en el horno a 130 grados durante 30 minutos.
- Dejar enfriar y cortar en barras.
- Disfruta.

Batido de menta refrescante

1 porción (es)

Ingredientes

130 g de arándanos azules

150 g de espinaca, picada

250 ml de leche de almendras

2 cucharadas de menta, picada

1 cucharadita de Stevia

Un pedazo de limón o unas hojas de menta para adornar con

- Mezclar la leche de almendras y las espinacas en una batidora.
- Una vez que se haya formado una masa uniforme, agregar los ingredientes restantes.
- Mezclar de nuevo hasta formar una masa uniforme.
- Ponlo en una copa y disfruta.

Jugo de hinojo

1-2 porciones

Ingredientes

80 g de hinojo, picado

2 cucharadas de semillas de hinojo

400 gr. de espinaca

200 g de zanahorias, cortadas en cubitos

1 pera, pelada y cortada

120 ml de zumo de limón

5 cubitos de hielo

- Lave bien todos los ingredientes.
- Añadir el hinojo, las espinacas, las zanahorias y las peras al exprimidor.
- Añada un poco de jugo de limón.
- Zumo.
- Adornar el jugo terminado con semillas de hinojo.
- Añada los cubitos de hielo y el jugo de limón restante y sirva.
- Disfruta.

Magdalenas de calabaza ardiente

12 porciones

Ingredientes

1 cucharada de linaza
180 ml de agua
100 g de harina de arroz
60 g de harina de alforfón
60 g de fécula de tapioca
1 cucharadita de clavo de olor
1 pizca de nuez moscada
1 cucharadita de levadura en polvo con bicarbonato de sodio
1 pizca de sal
300g de puré de calabaza
120 ml de aceite de coco
50 g de almendras, picadas

- Precaliente el horno a 160 grados centígrados.
- Mezclar el linaza y el agua vigorosamente. A continuación, dejar reposar la mezcla durante 10 minutos.
- Mezcle la harina de arroz y la harina de alforfón en un tazón.
- Añadir el almidón de tapioca, el polvo para hornear y la sal.
- Mezcle el puré de calabaza con aceite de coco, agua y la mezcla de linaza en un recipiente aparte.
- Combine el contenido de ambos cuencos. Evite el amontonamiento.
- Mezclar las almendras sucesivamente.
- Decantar en moldes de muffin y hornear durante 40-45 minutos.
- Deje que se enfríe y disfrute.

Curry vegetal alcalino curry

2 porciones

Ingredientes

250 ml de caldo de verduras
250 ml de leche de coco
1 cucharada de pasta de curry
1 cucharadita de jengibre
1 pizca de sal
170 g de pimientos picados
100 g de judías verdes
2 zanahorias, cortadas en cubitos
1 batata, cortada en cubitos
150g de tofu picado
1 cucharada de jugo de limón
1 cda. de albahaca picada

- Añada el caldo de verduras, la leche de coco, el jengibre, la sal y el curry a la olla. Poner a hervir.
- Cuando hierva, añadir los pimientos, frijoles, zanahorias y patatas.
- Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos.
- Añada el tofu y cocine a fuego lento por otros 5 minutos.
- Sazone con el resto de los ingredientes, mezcle y sirva.
- Disfrute de caliente y delicioso caliente.

Jugo de pomelo y coco

1-2 porciones

Ingredientes

2 toronjas

250 ml de agua de coco

250 ml de leche de almendras

1 limón

1 cucharadita de jengibre

100 ml de agua

4 cubitos de hielo

- Calentar el agua (no hervir) y agregar el jengibre. Revuelva para disolver el jengibre.
- Exprima el limón y la toronja y agregue los jugos a la mezcla de agua y jengibre.
- Añadir agua de coco y leche de almendras. Revuelva bien.
- Disfrute de cubitos de hielo puro y puro.

Té Verde con Espinaca Batido Power

2-3 porciones

Ingredientes

200 gr. de espinaca bebé

1 aguacate pequeño

250 ml de té verde enfriado

zumو de dos toronjas

- Mezcle los ingredientes en una batidora.
- Agregue el aguacate pieza por pieza hasta que se forme una masa uniforme.
- Decantar en vaso y disfrutar.

Sustituto de café ideal. No es completamente libre de ácido, pero mucho menos ácido que el café: una buena bebida sustitutiva. Hago una tetera de té la noche anterior y la dejo allí toda la noche.

Batido de pepino y melón

2 porciones

Ingredientes

170g Melón, en trozos y sin piel
150 g de pepino, cortado en cubitos
250 ml de agua de coco
1 cucharada de menta
1 cucharada de cilantro
1 pizca de sal
zumو de limón

- Mezcle los ingredientes excepto la sal en el mezclador.
- Luego salar el batido.
- Servir y disfrutar.

También sabe bien con agua "normal", aunque no tan buena como el agua de coco.

Cáñamo proteína de cáñamo crepe

4-6 porciones

Ingredientes

750 ml de leche de almendras

2 cucharadas de aceite de coco

300 g de harina de arroz

40 g de semillas de cáñamo

1 plátano, triturado y pelado

1 cucharada de aceite de oliva

- Mezclar la leche de almendras, el aceite de coco, la harina y las semillas de cáñamo en un tazón y mezclar.
- Añada el plátano y revuelva hasta que forme una masa uniforme.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
- Añadir? de la mezcla de cáñamo a la sartén.
- Tan pronto como las esquinas del panqueque estén bien doradas, voltearlas cuidadosamente y freír el otro lado.
- A continuación, deje a un lado la crêpe terminada.
- Repita hasta que toda la masa de cáñamo haya sido procesada en crepe.
- Disfruta.

Humus con pimiento rojo

10-12 porciones

Ingredientes

Garbanzos de 300 g, cocidos, remojados y secos

170g de pimiento rojo, picado y frito

2 dientes de ajo molidos

1 pimentón jalapeño picado

4 cucharadas de aceite de oliva

Un poco de agua

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

- Mezcle los garbanzos, los pimientos y el ajo (si es necesario, mézclelos en una batidora hasta obtener una mezcla uniforme y, a continuación, póngalos en un puré.
- Sazonar la mezcla.
- Añadir aceite de oliva y un poco de agua si es necesario.
- Listo.
- Opcional: Plato complementario ideal con pan o trozos de fruta y verdura.

Batido de proteínas de jengibre

1-2 porciones

Ingredientes

130 g de coles

Semilla de una granada

1 zanahoria, cortada en cubitos

1 cucharadita de jengibre

250 ml de agua de coco

60 g de polvo de proteína de cáñamo

- Mezcle los ingredientes en una batidora.
- Puede ser necesario tener paciencia. Mezclar hasta formar una masa uniforme.
- Servir y disfrutar.

Ideal después de trotar o entrenamiento de fuerza

Batido de té verde japonés

2 porciones

Ingredientes

250 ml de té de cucicha

250 ml de leche de coco

150 gr. de espinaca

1 plátano

1 cucharadita de jengibre

1 manzana

50 g de almendras, remojadas

- Mezcle los ingredientes en una batidora.
- Revuelva y sirva.

Cafeína. Ideal como sustituto del café

Suplemento desayuno de manzana pequeña

4-6 porciones

Ingredientes

2 manzanas, peladas y en cubitos
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de semillas de chía
Stevia para endulzar según sea necesario
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharada de cebada hierba

- Poner la manzana, la canela, el aceite de coco y el zumo de limón en una cacerola pequeña.
- Cocine la mezcla a fuego medio durante unos minutos hasta que esté blanda.
- Endulce según sea necesario con estevia.
- Servir como guarnición con pudín o gachas.
- Disfruta.

Suplemento desayuno de avellanas pequeñas

4-6 porciones

Ingredientes

300g avellana

2 cucharadas de cacao en polvo

1 cdta. de extracto de vainilla

10 gotas de extracto de estevia

- Precaliente el horno a 190 grados centígrados.
- Esparza la avellana uniformemente sobre la bandeja de horneado. Dejar asar en el horno durante 15 minutos.
- Luego, coloque las avellanas en un recipiente y pélelas.
- Vierta las nueces peladas en la mezcladora y muele.
- Añadir cacao en polvo, extracto de vainilla y estevia.
- Decantar en un frasco de conserva. Cierre la tapa y colóquela en el refrigerador.
- Plato de acompañamiento ideal para acompañar budines, gachas y frutas.

Sopa de col con garbanzos

2 porciones

Ingredientes

1 cebolla picada
3 dientes de ajo molidos
2 palitos de apio, cortados en cubitos
2 cucharadas de vino tinto
4 cucharadas de aceite de oliva
1l caldo de verduras
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra
1 cucharadita de albahaca
1 lata de garbanzos (aprox. 200g), escurridos
70 g de col, cortada y sin tallo

- Añada el apio, el ajo, la cebolla y el aceite de oliva a la cacerola. Saltear durante 4 minutos.
- Añada el caldo de verduras con albahaca, garbanzos, sal y pimienta.
- Poner la tapa en la olla y ponerla a hervir.
- Cuando esté listo, cocer a fuego lento durante 15 minutos.
- Luego, hacer puré el contenido de la olla.
- Añada el repollo a la mezcla de puré y cocine a fuego lento por 10 minutos.
- Disfrute de caliente y delicioso caliente.

Consumo de coco y manzana-cacao

2 porciones

Ingredientes

2 manzanas, peladas y en cubitos
1 cucharada de aceite de coco
1 cucharadita de canela en polvo
2 cucharadas de semillas de chía
Stevia para endulzar según sea necesario
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharada de cebada hierba

- Calentar el aceite de coco.
- Añada la manzana, la canela y la stevia. Guisarlos.
- Retirar de la placa caliente y añadir las semillas de cacao y chía.
- Mezclar bien.
- Verter en formas de postre y adornar con la cebada.
- Dejar enfriar en el frigorífico.
- Disfruta.

Papilla de canela y calabaza

2 porciones

Ingredientes

250 ml de leche de almendras

250 ml de agua

170 g de Quinoa

115g de calabaza, puré

1 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de linaza molida

zum de limón

- Mezclar agua y leche.
- Hervir la mezcla en una cacerola.
- Añada el resto de los ingredientes, excepto la linaza y el jugo de limón.
- Cocine por 10 minutos hasta que todo el líquido haya sido absorbido.
- Retirar del fuego y añadir la harina de linaza.
- Mezcle y vierta en tazones pequeños para servir.
- Espolvorear con jugo de limón.
- Opcional: semillas de calabaza como guarnición.

Delicioso mermelada de pecado

2 mermeladas de mermelada de vidrio

Ingredientes

200 g de piña, cortada en trozos

200g Toronja, cortada en trozos

1 cucharada de canela

1 cda. de jengibre

1 pizca de nuez moscada

4 cucharadas de aceite de coco

60ml de leche de coco

- Calentar el aceite de coco a fuego medio.
- Agregue las frutas y revuelva constantemente.
- Sazone tan pronto como las frutas se ablanden.
- Continúe cocinando a fuego lento mientras revuelve constantemente y vierta el aceite de coco.
- Después de unos minutos o cuando los frutos estén realmente blandos, dejar enfriar la mezcla.
- Vierta la mezcla fría o tibia en los cristales de la mermelada.
- Por lo menos unas pocas horas, idealmente durante la noche, antes de comer, dale tiempo a la mermelada en el refrigerador.
- Disfruta.

Aguacate Mágico de Linaza

2 porciones

Ingredientes

2 aguacate, pelado, cortado y sin semillas

250 ml de leche de coco

1 cucharada de linaza

Brotes de judías en grano 50g

1 cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

- Añada los ingredientes en un recipiente y mezcle todo junto.
- Disfruta.

Un poco de pan tostado como guarnición siempre es bueno.

Paleo-almono-Porridge

2 porciones

Ingredientes

100 g de almendras, picadas
20g de coco, picado
2 cucharadas de semilla de calabaza
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharada de linaza
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de extracto de almendras
500 ml de agua
Yogur natural a voluntad
interferir a voluntad

- Triturar los ingredientes secos menos las especias en una batidora.
- Calentar el agua y añadir el polvo. Mezclar bien.
- Sazone al gusto y sirva con yogur y/o mermelada.
- Disfruta.

Mezcla de jugo de remolacha

1-2 porciones

Ingredientes

2 barritas de apio

2 pepinos

1 cucharada de perejil

1 cucharada de menta

1 remolacha

zumو de limón

jugo de lima

1 cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

- Lave bien todos los ingredientes y córtelos en trozos pequeños si es necesario.
- Jugo de apio, pepino, perejil, menta y remolacha.
- Añadir los ingredientes restantes a la mezcla de zumo y mezclar.
- Disfruta.

Sopa caliente de aguacate

2 porciones

Ingredientes

2 aguacates pelados y sin semillas
2 pepinos, pelados y cortados en cubitos
Yogur de coco 150ml
2 cucharadas de cebollino picado
2 cucharadas de cilantro
1 cucharada de jugo de limón
1 pizca de sal
1 pimentón jalapeño picado
1 pizca de pimienta negra
1 cucharadita de jengibre
1 diente de ajo molido
100 ml de agua

- Mezcle todos los ingredientes excepto las especias en una batidora hasta que se forme una mezcla uniforme.
- Sazonar la mezcla con especias.
- Añadir agua caliente. Si es necesario y dependiendo de su preferencia, más.
- Servir y disfrutar.
- Opcional: Una delicia incluso con frío.

También para desayunar. Luego, sobre todo en los días fríos de invierno, cuando tienes algo que hacer afuera.

Chocolateorridge

2 porciones

Ingredientes

80g Quinoa, cocida

2 cucharadas de cacao en polvo, sin edulcorante

500 ml de leche de almendras

Un puñado de rodajas de almendras

Un puñado de arándanos rojos

2 cucharadas de chips de coco, secos

2 cucharadas de mantequilla de almendras, sin azúcar

1 cucharada de jengibre en polvo

- Mezclar la quinoa con el polvo de cacao en el tazón de cereal.
- Añadir la leche de almendras. Mezclar bien.
- Opcional: Dejar reposar la mezcla durante la noche.
- Mezclar de nuevo y añadir los ingredientes restantes.
- Mezclar bien y disfrutar.

Patatas fritas de col hechas en casa

4-6 porciones

Ingredientes

Hojas de dos cabezas de col

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

1 cucharadita de curry en polvo

- Precaliente el horno a 150 grados centígrados.
- Remojar las hojas de col en aceite de oliva y untarlas en la bandeja de horno.
- Espolvorear con especias.
- Hornee durante 20 minutos a cada lado, luego dé la vuelta.
- Deje enfriar las patatas fritas de repollo preparadas.
- Disfruta.
- Opcional: Servir con Salsadip.

Muy feliz de experimentar con otras especias.

Zumo (jugo) de toronja y pomelo

1-2 porciones

Ingredientes

150 gr. de espinaca

1 Toronja

1 zanahoria

2 barritas de apio

1 remolacha

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de jengibre

Unas pocas hojas de menta

1 cucharada de semillas de chía

- Lave y corte bien todos los ingredientes.
- Mezclar los jugos y mezclar todo bien.
- Finalmente, agregar las semillas de chía y las hojas de menta (garnizada).
- Disfruta.

Sabe delicioso sin espinacas

Batido de melocotón dulce

1-2 porciones

Ingredientes

2 melocotones pelados y pelados
250 ml de leche de almendras
8 cubitos de hielo
2 cucharadas de semillas de cáñamo
1 cucharadita de jengibre
zum de dos limones

- Vierta el melocotón, la leche de almendras y el limón en la batidora. Mezclando.
- Añadir el resto de los ingredientes.
- Servir y disfrutar.

Ideal para aquellos que quieren hacerlo agradable y dulce sin tener que trabajar con azúcar o sustitutos de azúcar.

Patatas dulces con mostaza Dijon

2 porciones

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
500 g de patatas, peladas y cortadas en cubitos
1 cebolla picada
2 cucharadas de alcaparras
100 ml de nata agria, vegetariana
1 cucharada de mostaza
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
Un poco de agua

- Caliente el aceite de oliva en una sartén. Añadir las patatas y la cebolla.
- Añada un poco de agua y sofría hasta que las patatas estén blandas. Revuelva una y otra vez.
- Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente. Añada la crema agria encima.
- Servir las patatas preparadas y la mezcla del cuenco en un plato y disfrutar.
- Opcional: Sirva la ensalada.

Muesli crujiente tropical

4 porciones

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de coco
2 cdas. de polvo de stevia
1 cucharadita de jengibre en polvo
1 cdta. de extracto de vainilla
170g Quinoa, cocida
1 cucharadita de canela en polvo
30g almendras, remojadas
30g de semillas de calabaza
30g de coco, seco
30g Fechas, seco
Un poco de yogur natural (cantidad a voluntad)

- Precaliente el horno a 150 grados centígrados.
- Batir el aceite de coco, la stevia y el extracto de vainilla en un almíbar.
- Mezclar la canela y la quinua y esparcir uniformemente en la bandeja de hornear.
- Hornee en el horno durante 10 minutos.
- Añadir las almendras, las semillas de calabaza y el coco seco y extender uniformemente.
- Espolvoree el almíbar sobre él y extiéndalo uniformemente.
- Hornee por otros 20 minutos.
- Añadir los dátiles secos y dejar enfriar.
- Cortar la mezcla enfriada en trozos de barra de cereal y disfrutar.

Batido tropical especiado

2-3 porciones

Ingredientes

100 g de arándanos azules
200g Papaya, cortada en trozos
1 plátano
5 cubitos de hielo
500 ml Té verde, refrigerado
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de jengibre
1 pizca
pimienta cayena

- Mezcle los ingredientes en una batidora.
- Añada las especias después.
- Poner en vaso y disfrutar.

Cuando la papaya no está fresca a mano: En el supermercado y en la tienda de descuento, las frutas tropicales a menudo están disponibles en el estante de alimentos congelados.

Muffins de manzana y canela con verduras

12 magdalenas

Ingredientes

1 cucharada de linaza molida
2 cucharadas de agua
3 cucharaditas de aceite de coco
2 manzanas, cortadas en cubos y peladas
250ml de leche de coco, sin edulcorante
200 ml de zumo de limón
Unas gotas de extracto de estevia
3 cucharadas de aceite vegetal de su elección
1 cdta. de extracto de vainilla
180 g de harina sin gluten
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 pizca de sal
50g de avena

- Precaliente el horno a 190 grados centígrados.
- Prepara la lata de magdalenas.
- Bata la semilla de lino y el agua en una cacerola. Dejar reposar durante 10 minutos.
- Luego agregar el aceite de coco a fuego medio.
- Añadir las manzanas y un poco de canela. Mezclar bien y saltear.
- Luego retire la mezcla de la estufa.
- Mezclar la leche de coco, el zumo de limón, la stevia, el aceite y el extracto de vainilla en un bol. Mezclar hasta que la mezcla forme una mezcla cremosa.
- Mezclar la mezcla de harina, la canela restante y el bicarbonato de soda y sal en un recipiente aparte.
- Mezclar el contenido de ambos cuencos y mezclar bien hasta formar una masa uniforme.
- Añada las manzanas salteadas y la avena.
- Añadir la mezcla al molde de muffin.
- Hornee en el horno durante unos 20 minutos.
- Dejar enfriar durante 15 minutos y disfrutar.

Paleo-porridge vegano

1 porción

Ingredientes

30g de nueces en grano
2 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de nuez moscada
250 ml de leche de coco
1 cucharadita de aceite de coco
zumo de limón
Jugo de pomelo

- Mezcle los ingredientes en un recipiente y agregue la leche de coco.
- Revuelva y sirva.

Satura durante mucho tiempo y da fuerza para el día

Chia-Smoothie-Cereza seductora

1-2 porciones

Ingredientes

100 g de cerezas, sin hueso

100g de espinaca bebé

250 ml de leche de almendras

2 cucharadas de semillas de chía

Una pizca de jengibre

- Mezcle la espinaca y las cerezas en una batidora.
- A continuación, añadir los ingredientes restantes.
- Ponlo en un vaso y disfruta.

Me gusta el batido, especialmente con cerezas agrias.

Jugo estimulante

2-3 porciones

Ingredientes

60 g de berros

3 tomates

1 cucharadita de hinojo

1 cucharadita de jengibre

2 cucharadas de perejil

zumos de limón

1 cucharadita de polvo de maca

1 cucharada de aceite de oliva

- Lave bien todos los ingredientes y córtelos en trozos pequeños si es necesario.
- Zumo.
- Añadir la maca en polvo al jugo terminado.
- Mezclar y luego agregar el aceite de oliva y el jugo de limón.
- Listo.

Batido de sandía

2-3 porciones

Ingredientes

100 g de arándanos azules

Sandía 150g, en trozos sin cáscara

1 cucharadita de jengibre

250 ml de agua de coco

1 cucharada de semillas de chía

5 cubitos de hielo

- Mezcle todo en el mezclador.
- Servir y disfrutar.

Sabe bien incluso con "agua normal" en lugar de agua de coco

Avena de manzana y canela Magic

4 porciones

Ingredientes

500 ml de leche de almendras

500 ml de agua

2 cucharaditas de extracto de vainilla

200g de avena

2 cucharadas de semillas de chía

2 cucharaditas de canela

1 cucharada de polvo de gesto

zum de limón

2 cucharadas de aceite de coco

2 manzanas, peladas y en cubitos

- Añadir la avena a la cáscara con agua caliente. Mezclar y cubrir.
- Mientras tanto, calentar el aceite de coco en una sartén a fuego medio. saltear la manzana en ella.
- Añadir las manzanas salteadas en el bol.
- Añadir la leche de almendras, las semillas de chía, el extracto de vainilla y la cebada en polvo.
- Espolvorear con jugo de limón.
- Disfruta.

Cuenco de Quinoa con Canela

2 porciones

Ingredientes

170 g de Quinoa

400 ml de agua

1 cucharadita de canela en polvo

1 pizca de sal

100 ml de leche de coco

- Enjuague la Quinoa.
- Poner la quinoa, agua, canela y sal en una cacerola y mezclar bien.
- Poner a hervir.
- Cuando hierva, cocine a fuego lento por 10 minutos.
- Retire de la estufa caliente y deje enfriar.
- Espolvorear la mezcla enfriada con leche de coco y disfrutar.

Fuentes de la información de imagen/impresión

Fotos de la portada: depositphotos. com;

@ Nadianb; @ lenyvavsha; @ Anna_Shepulova; @ Yulia_von_Eisenstein

Edición impresa de la edición en rústica en blanco y negro:

Amazon Media EU S. à. r. l.

5 Rue Plaetis

L-2338 Luxemburgo

Otras impresiones:

epubli, un servicio de neopubli GmbH, Berlín

Mattis Lundqvist

Representado por: Christina Sorg c/o Papyrus Authors Club

R. O. M. Logicware GmbH

Pettenkoferstr. 16-18

10247 Berlín

Table of Contents

[Amarant-Coconut-Porridge](#)
[Batido de aguacate rima Falfal](#)
[Mousse de aguacate chocolate](#)
[Panna Cotta alcalina](#)
[Tacos alcalinos](#)
[Envolturas alcalinas](#)
[Batido alcalino de aguacate](#)
[Panqueque de bayas alcalinas](#)
[Desayuno alcalino](#)
[Batido verde vigorizante](#)
[Papilla de banana con alforfón](#)
[Batido de frambuesa simple](#)
[Desayuno sencillo con frijoles](#)
[Batido de energía](#)
[Barras energéticas de tipo alcalino](#)
[Batido de menta refrescante](#)
[Jugo de hinojo](#)
[Magdalenas de calabaza ardiente](#)
[Curry vegetal alcalino curry](#)
[Jugo de pomelo y coco](#)
[Té Verde con Espinaca Batido Power](#)
[Batido de pepino y melón](#)
[Cáñamo proteína de cáñamo crepe](#)
[Humus con pimiento rojo](#)
[Batido de proteínas de jengibre](#)
[Batido de té verde japonés](#)
[Suplemento desayuno de manzana pequeña](#)
[Suplemento desayuno de avellanas pequeñas](#)
[Sopa de col con garbanzos](#)
[Consumo de coco y manzana-cacao](#)
[Papilla de canela y calabaza](#)
[Delicioso mermelada de pecado](#)
[Aguacate Mágico de Linaza](#)
[Paleo-almono-Porridge](#)
[Mezcla de jugo de remolacha](#)

[Sopa caliente de aguacate](#)
[Chocolateorridge](#)
[Patatas fritas de col hechas en casa](#)
[Zumo \(jugo\) de toronja y pomelo](#)
[Batido de melocotón dulce](#)
[Patatas dulces con mostaza Dijon](#)
[Muesli crujiente tropical](#)
[Batido tropical especiado](#)
[Muffins de manzana y canela con verduras](#)
[Paleo-porridge vegano](#)
[Chia-Smoothie-Cereza seductora](#)
[Jugo estimulante](#)
[Batido de sandía](#)
[Avena de manzana y canela Magic](#)
[Cuenco de Quinoa con Canela](#)